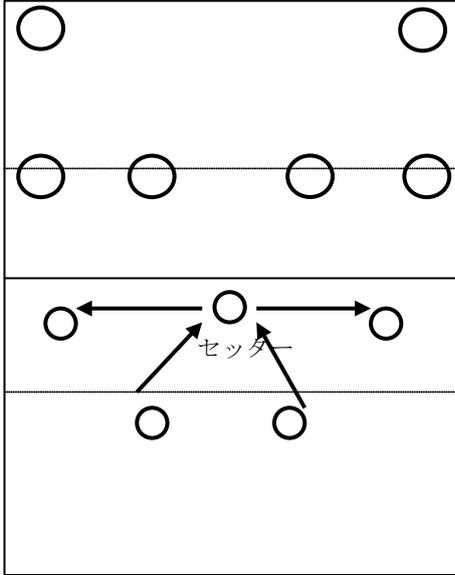


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	23 フープを狙え！	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク (アタック) ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	①相手側のコート of 空いた場所にボールを返すこと ②味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと	
行い方	①ボールをセッターに出し、セッターはトスを上げる。 ②フープにボールを入れるように返す。 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)	
		
場	体育館	
準備物	カラーコーン (6)、バレーボール	

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①相手コートの開いた所に返球できた時
- ②失敗した時 (励まし)
- ③練習中のアドバイス (しっかりジャンプして、相手コートをよく見て、など)